16 STRON EKSTRA

SPRAWDZONE POMYSŁY NA CZAS KWARANTANNY

PRACA | NAUKA | ROZRYWKA | DZIECI

Komputer Świat

SPRAWDZONE POMYSŁY NA CZAS KWARANTANNY

- Jak zorganizować sobie pracę zdalną
- Narzędzia dla uczniów i nauczycieli
- Jak załatwić sprawy urzędowe z domu

WARTO WIEDZIEĆ:

▸ Pomysły **na rozwojową** rozrywkę dla dzieci

▸ Na jaką **pomoc od państwa** możemy liczyć

▸ Uwaga **na oszustwa** w sieci!

▸ Jak **zadbać o swoje zdrowie** i kondycję

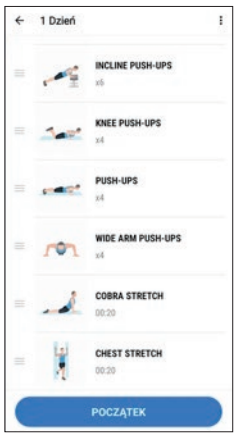
CHWILA DLA ZDROWIA

*Dłuższy pobyt w domu to doskonała okazja, aby **zadbać o własną formę**. Podpowiadamy, które aplikacje mobilne będą przydatne do samodzielnych ćwiczeń*

Siedzenie w domu niespecjalnie służy kondycji. Jeżeli jednak sądziliście, że o kondycję można dbać tylko na siłowni czy w klubie fitness, to wyprowadzimy was z błędu. Nasze propozycje aplikacji mobilnych i kanałów na YouTube pomogą wam zadbać o formę we własnych czterech ścianach. Wystarczy odrobina chęci i wolnego czasu.

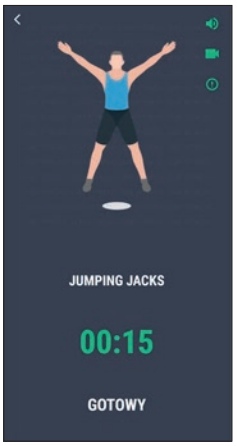
APLIKACJE MOBILNE

Ćwiczenia w Domu – Bez Sprzętu



Aplikacja pokazuje, jak skutecznie ćwiczyć różne partie mięśni, wykorzystując jedynie własne ciało i kilka minut czasu każdego dnia. Nie trzeba kupować żadnego sprzętu, nie ma więc żadnych dodatkowych wydatków. Szeroki zakres ćwiczeń opracowanych przez specjalistów, możliwość śledzenia postępów i przypominanie o kolejnych ćwiczeniach.

30 Dni Wyzwania Fitness



W tej aplikacji znajdziecie kilka 30-dniowych planów pozwalających pracować nad całym ciałem lub poszczególnymi jego partiami. Aplikacja udostępnia osobne treningi dla kobiet i mężczyzn. Program pozwala również monitorować postępy, przypomni o zbliżającym się treningu, udostępnia też przewodniki wideo wyjaśniające, jak wykonać ćwiczenia.

Codzienne Ćwiczenia – plany ćwiczeń sprawnościowych

Aplikacja oferuje zróżnicowany i bogaty zestaw ćwiczeń, które bez problemu można wykonać w domu, poświęcając na nie zaledwie od 5 do 10 minut dziennie. Nie zabrakło czytelnych filmów instruktażowych, dzięki którym możemy sprawdzić, jak poprawnie wykonywać ponad 100 ćwiczeń i w jakich seriach. Aplikacja działa także offline.

KANAŁY NA YOUTUBE

Codziennie Fit

Kanał prowadzony przez Martę Hennig, niegdyś zawodniczkę lekkiej atletyki, obecnie trenerkę personalną i przygotowania motorycznego. Masa filmów instruktażowych z ćwiczeniami na każdym poziomie zaawansowania, a także sporo porad dietetycznych. Ponad 130 tys. subskrybentów. Warto zajrzeć.

OGLĄDAJ: www.youtube.com/user/MartaHennig

Trening Fitness

Polski kanał prowadzony przez Paulę Piotrzkowską, instruktorkę fitness i tańca nowoczesnego. Na kanale znajdziecie zarówno ćwiczenia dla początkujących, jak i zestawy dla bardziej zaawansowanych pasjonatów fitness. Przydatnym uzupełnieniem jest seria filmów z poradami dotyczącymi prawidłowego żywienia.

OGLĄDAJ: bit.ly/KStreningfitness

XHIT Daily

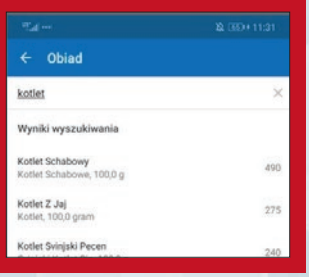
Ten anglojęzyczny kanał subskrybowany przez ponad 3 mln użytkowników zawiera setki filmów z ćwiczeniami dla każdego. Znajdziemy tu zarówno krótkie kilkuminutowe ćwiczenia dla początkujących, jak i godzinne sety wyciskające siódme poty nawet z najlepszych. Co ciekawe, część ćwiczeń jest prowadzona przez gwiazdy rozrywki.

OGLĄDAJ: www.youtube.com/user/XFitDaily

MYFITNESSPAL – PRZYDATNE UZUPEŁNIENIE

MyFitnessPal nie oferuje planów treningowych, ale jest bardzo dobrym uzupełnieniem pozostałych aplikacji i kanałów na YouTube. Jest to jeden z najlepszych liczników kalorii, jakie możesz mieć w smartfonie, z wbudowaną bazą danych o ponad 6 mln produktów żywnościowych. Na podstawie wpisywanych posiłków oraz wykonywanych ćwiczeń program pozwala na monitorowanie postępów w czasie treningów i sprawdzenie, czy są one efektywne w czasie zrzucania zbędnych kilogramów.

POBIERZ: play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ

Celowo dobraliśmy takie aplikacje i serwisy, które pozwolą wam rozpocząć ćwiczenia bez żadnych dodatkowych inwestycji: wystarczy własne ciało, wygodne buty i strój (na przykład dresy i koszulka).
Za matę może posłużyć dywan lub ręcznik. Najpierw zacznijcie ćwiczyć, czas na ewentualne doposażenie domowej „siłowni" przyjdzie później.

CZAS WOLNY I DZIECI

Jesteście z dziećmi w domu cały czas? Psychologowie są zgodni, że ***najlepszą formą spędzania czasu z dziećmi jest rozmowa z nimi i wspólna zabawa****. Niestety, dorośli czasem muszą pracować – również w domach. Dlatego przygotowaliśmy propozycje cyfrowej rozrywki dla dzieci. To wartościowe pozycje, rozwijające dzieci, nie tylko zabijacze czasu*

Gier mobilnych dla najmłodszych dzieci i tych trochę starszych jest mnóstwo, ale wiele z nich nie przynosi im nic poza rozrywką. Oczywiście ona też jest istotna, ale dobrze, gdyby gra mieściła w sobie również walor edukacyjny, nie zawierała szkodliwych reklam o niewłaściwej tematyce itp. Oto nasze propozycje. Dzięki nim dzieciaki będą się świetnie bawić, ucząc przy okazji!

GRY MOBILNE DLA DZIECI

Przybornik plastyczny Peppy

Świnka Peppa to lubiana bohaterka kreskówek dla dzieci w wieku przedszkolnym. Proponowana gra wykorzystuje jej postać, by zachęcić dzieci do rysowania, malowania czy kolorowania gotowych szkiców z bohaterami bajki, wyświetlanych na ekranie tabletu lub smartfona. W aplikacji dostępnych jest mnóstwo pędzli, farb, naklejek (część z nich jest nawet animowana) i innych narzędzi przydatnych młodemu artyście. Gotowe prace można zapisać w postaci obrazka.

POBIERZ*: **bit.ly/KSpeppa**

Czółko

Z pewnością wiecie, czym są kalambury. Gra Czółko to przeniesienie tej idei na smartfony. Do gry potrzebne są minimum dwie osoby. Pierwszy z graczy unosi telefon na wysokość czoła, a na ekranie wyświetlane jest hasło. Pozostali gracze muszą pokazać, zaśpiewać lub w inny sposób je zaprezentować, tak aby gracz z telefonem mógł to hasło odgadnąć. Jeżeli zgadnie, odchyla telefon i zdobywa punkt. Prosty pomysł zapewniający świetną zabawę dla całej rodziny.

POBIERZ*: **bit.ly/KSczolko**

Układanki dla dzieci – jedzenie

Kolorowe puzzle, dzięki którym nasze dzieci nie tylko rozwiną swoją wyobraźnię i umiejętność dopasowywania do siebie poszczególnych elementów, ale też poznają wiele nowych słów (gra obsługuje język polski), nazw warzyw, owoców i innych produktów spożywczych. Gra oferuje świetną, prostą, kolorową grafikę, jest bardzo prosta w obsłudze i z całą pewnością zaciekawi milusińskich.

POBIERZ*: **bit.ly/KSukladanki**

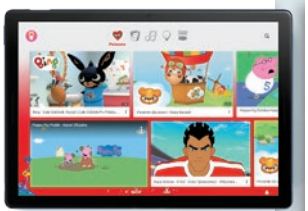
Minecraft

Chyba wszystkie dzieci lubią bawić się klockami. Minecraft Pocket Edition, czyli wersja na tablety i smartfony, to gra, która ma klasyfikację PEGI 7, zatem jest przeznaczona dla dzieci od lat 7. Wirtualna zabawa w klocki, z których można zbudować praktycznie wszystko, naprawdę wciąga. A w Minecrafta grają wszyscy: starzy i młodzi. Ta gra to prawdziwy fenomen. Jest droga (jak na grę mobilną; cena ok. 30 zł), ale zdecydowanie warta każdej złotówki.

POBIERZ*: **bit.ly/KSminecraft**

BEZPIECZNE FILMY DLA DZIECI

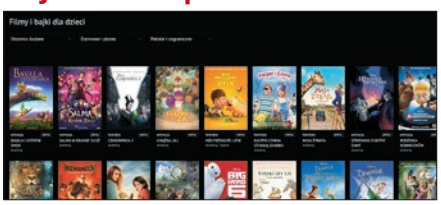
YouTube Kids



Gdzie znaleźć mnóstwo filmów dla dzieci? Wielu z was pomyśli „YouTube". Owszem, ale serwis ten jest także pełny treści, których dzieci absolutnie nie powinny oglądać. Twórcy YouTube znaleźli jednak rozwiązanie: aplikację mobilną YouTube Kids, w której treści z YouTube są filtrowane i moderowane pod kątem filmów i innych wideoklipów bezpiecznych dla najmłodszych. Materiały dostępne w aplikacji dobierane są zarówno na podstawie zautomatyzowanych filtrów, jak i weryfikacji manualnej oraz opinii przekazywanych przez rodziców.

OGLĄDAJ: **bit.ly/KSyoutubekids**

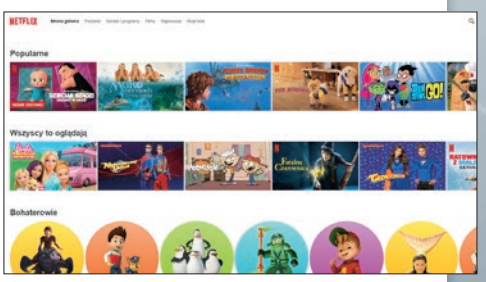
Bajki na VOD.pl



Wiele filmów i bajek dla dzieci znajdziecie również w serwisie VOD.pl, gdzie przygotowano odrębny dział z profesjonalnymi produkcjami przeznaczonymi dla najmłodszych i trochę starszych dzieci. Część filmoteki dla dzieci jest płatna, ale wiele tytułów jest dostępnych zupełnie za darmo – wystarczy zaznaczyć w serwisie filtr, by wyświetlane były wyłącznie pozycje bezpłatne.

OGLĄDAJ: **vod.pl/filmy-i-bajki-dla-dzieci**

Netflix dzieciom



Również najpopularniejszy serwis strumieniowy świata oferuje wiele filmów i seriali dla dzieci. Jeżeli macie dostęp do Netflixa, warto w nim założyć profil dla dzieci, w którym będą wyświetlane propozycje przeznaczone dla nich.

OGLĄDAJ: **www.netflix.com/pl**

*Zachęcamy do zalogowania się na download.komputerswiat.pl, dzięki czemu pobieranie plików odbędzie się bez udziału asystenta pobierania, który prezentuje dodatkowe oferty reklamowe.

WYKORZYSTAJ CZAS: ROZWIJAJ SIĘ!

*Konieczność pozostania w domu to doskonała okazja do tego, by **poszerzyć własną wiedzę, czy zdobyć nowe umiejętności**, które – gdy kryzys minie – mogą okazać się decydujące w znalezieniu lepszej pracy czy uzyskaniu awansu*

Internet to coś więcej niż sieci społecznościowe, fake newsy, teorie spiskowe i zdjęcia kotków. Globalna sieć komunikacyjna daje nam możliwości samorozwoju większe, niż mieliśmy kiedykolwiek w historii. Mamy nadzieję, że wśród naszych propozycji kursów online oraz aplikacji do samodzielnej nauki jakiejś wybranej tematyki każdy znajdzie coś dla siebie.

KURSY ONLINE

Akademia PARP

Bezpłatne kursy dla wszystkich, którzy myślą o założeniu własnej działalności lub chcą poszerzyć swoje kompetencje osobiste i zdobyć wiedzę z zakresu biznesu i przedsiębiorczości, finansów, marketingu czy prawa.

ADRES: akademiaparp.gov.pl

Centrum Edukacji SPNT

Funkcjonujące w ramach Szczecińskiego Parku Naukowo-Technologicznego Centrum Edukacji oferuje zestaw bezpłatnych kursów o różnej tematyce, między innymi z zarządzania czy informatyki. Wymagana bezpłatna rejestracja.

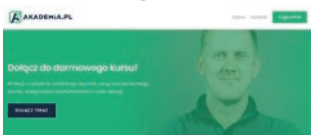
ADRES: bit.ly/KSkursy

Internetowe Rewolucje

Zestaw kursów utworzonych przez Google, wiedza w nich zawarta ułatwia między innymi wypromowanie własnej działalności online, poznanie podstaw kodowania, zwiększenie własnej efektywności itp. Po skończeniu kursu otrzymamy certyfikat.

ADRES: bit.ly/KSrewolucje

Akademia.pl

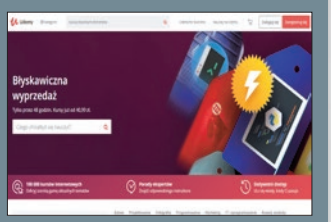


Serwis zawiera kilkadziesiąt lekcji z takich dziedzin, jak sprzedaż, marketing, tworzenie bloga, tworzenie kursów online, produktywność, wycena usług i wiele więcej. Aby skorzystać z kursu, konieczne jest złożenie zamówienia za 0 złotych.

ADRES: akademia.pl

KURSY HOBBYSTYCZNE I NIE TYLKO

Tanie i solidne kursy



Internetowa platforma z kursami: biznes, projektowanie, fotografia, programowanie, marketing, rozwój osobisty. Polecamy!

ADRES: bit.ly/KSudemy

Szkoła haftu

Szkoła haftu pani Krystyny Duchniak ma dla Was bezpłatne lekcje i poradniki o hafcie ręcznym. Warto się sprawdzić!

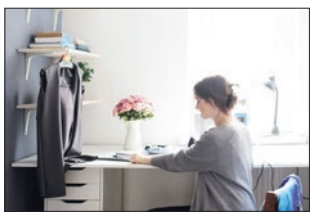
ADRES: szkolahaftu.pl/minilekcje

ESKK dla hobbystów

Kursy rysunku i malarstwa, fotografii cyfrowej czy kaligrafii znajdziecie w internetowej platformie edukacyjnej ESKK.

ADRES: bit.ly/KSeskk

Darmowy kurs... szycia

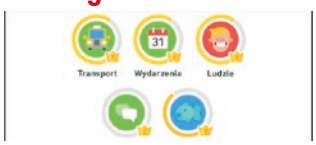


Siedzenie w domu to okazja, by przejrzeć własną garderobę. Może coś wymaga drobnych napraw? Nie umiesz szyć? To się naucz!

ADRES: bit.ly/KS-szycie

APLIKACJE DO SAMODZIELNEJ NAUKI JĘZYKÓW

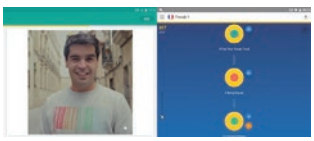
Duolingo



Znakomita i bardzo popularna aplikacja do nauki języków obcych. Także w formie aplikacji mobilnej.

ADRES: bit.ly/KSduolingo

Memrise



Przydatne dla wszystkich, którzy mają problem z ubogim słownictwem.

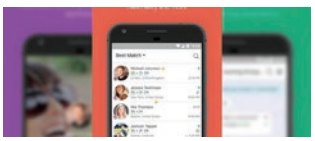
ADRES: bit.ly/KSmemrise

Fiszkoteka

Miliony fiszek bez marnowania choćby jednej kartki papieru. Idealne do nauki języków obcych!

ADRES: bit.ly/KSfiszkoteka

HelloTalk



To w istocie czat, tyle że rozmówcą jest osoba w języku, który chcesz poznać, a ona chce poznać twój.

ADRES: bit.ly/KShellotalk

ROZRYWKA I KULTURA W DOMU

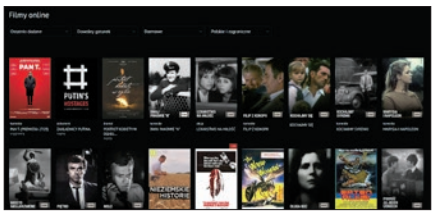
Jeżeli tylko masz łącze internetowe, komputer, smartfon lub tablet, nie będziesz się nudzić, nawet gdy nie możesz wyjść z domu. ***Rozrywka i kultura z całego świata są na wyciągnięcie ręki***

Internet to okno na świat. Ten wydawałoby się nieco wyświechtany slogan nabrał ostatnimi czasy zupełnie nowego znaczenia. W sytuacji kiedy miliony ludzi musiało zmienić swoje nawyki i przyzwyczajenia, to właśnie internet jest nitką łączącą nas z dobrami kultury – i tej masowej, popularnej, jak i wyższej. Filmy, seriale, muzyka, książki, gry – gdzie ich szukać? Oto nasze propozycje.

FILMY

Filmy online? Myślicie Netflix... Nie, tym razem proponujemy inne, ale w pełni legalne źródła, które na dodatek oferują sporo treści zupełnie bezpłatnie. Natomiast jeżeli chodzi o największych gigantów streamingu online (Netflix, Amazon Prime, HBO GO), nasze typy znajdziecie w dodatku do Komputer Świata: Filmy i Seriale: Wybór redakcji. Można go nabyć na ksplus.pl

VOD.pl – bezpłatnie



Polski serwis strumieniowy VOD.pl oferuje spory zbiór filmów udostępnianych bezpłatnie. Znajdziemy tu wiele kultowych filmów, zarówno polskich, jak i zagranicznych, z najróżniejszych gatunków od komedii po horrory. Serwis udostępnia bezpłatnie także sporo interesujących pozycji dokumentalnych.

OGLĄDAJ: vod.pl/filmy#catalog/0/0/free/date

STUDIO FILMOWE TOR

Na kanale tego słynnego polskiego studia filmowego znajdziemy ponad 239 filmów, w tym wiele pełnometrażowych, a wszystkie udostępnione bezpłatnie. Zdecydowanie warto, jeżeli chcesz przypomnieć sobie lub po prostu zobaczyć szlagiery polskiej kinematografii – wiele tytułów poddano cyfrowej rekonstrukcji.

www.youtube.com/user/StudioFilmoweTOR

CINEMA MOSFILM

Internetowy serwis największej rosyjskiej wytwórni filmowej to gratka dla miłośników nie tylko rosyjskiego kina. Ponad 500 tytułów autorstwa największych rosyjskich reżyserów czeka na ciebie. Wszystkie pozycje są udostępnione bezpłatnie.

cinema.mosfilm.ru

ARTE.TV – WYŻSZY POZIOM KULTURY

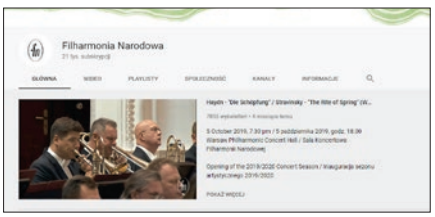
ARTE to kanał silnie zakorzeniony w teraźniejszości, przedstawiający europejski punkt widzenia na aktualne wydarzenia w świecie. Stawia on na dociekliwość, pozwala nam ten świat zrozumieć i postawić sobie kolejne cele. Szczególne miejsce w ofercie zajmuje sztuka widowiskowa: teatr, taniec i muzyka, od wielkich klasyków po wschodzące gwiazdy. 85 procent produkcji stanowią produkcje europejskie. Materiały dostępne są bezpłatnie z polskimi napisami. Można obejrzeć i operę, jak i posłuchać na żywo berlińskich DJ-ów sceny techno.

ADRES: www.arte.tv/pl/

MUZYKA ONLINE

Muzyka to nie tylko Spotify i YouTube. Oto nasze propozycje.

Filharmonia Narodowa (YouTube)



Kanał Filharmonii Narodowej w serwisie YouTube to dostęp do wspaniałej muzyki klasycznej wykonywanej przez najlepszych muzyków symfonicznych w Polsce. Nie możesz wyjść do Filharmonii? Zaproś muzyków do siebie i posłuchaj prawie 200 klasycznych dzieł!

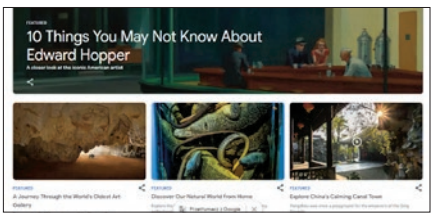
SŁUCHAJ: www.youtube.com/user/FilharmoniaNarodowa

WARTO SPRAWDZIĆ: www.accuradio.com – ponad 300 stacji radiowych, **www.jamendo.com** – bezpłatna muzyka prosto od artystów, **tunein.com** – rozgłośnie radiowe z całego świata

MUZEA I GALERIE

Muzea i galerie coraz chętniej pokazują swoje zbiory w sieci. Gdzie warto zajrzeć?

Google Arts & Culture



Dzięki Google internauci dostają za darmo możliwość wirtualnego odwiedzenia wielu najsłynniejszych muzeów sztuki na świecie, jak Wersal, Galeria Narodowa w Londynie czy The Metropolitan Muzeum of Art. W pełni panoramiczny widok, możliwość przyglądania się dziełom z bliska – to wielkie zalety.

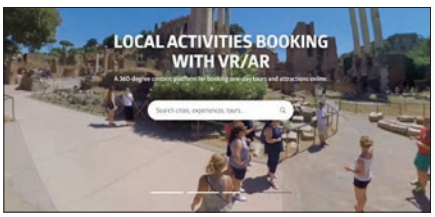
ZOBACZ: artsandculture.google.com

WARTO SPRAWDZIĆ: www.rijksmuseum.nl/en – najbardziej znane holenderskie muzeum, **www.museodelprado.es/en/** – jedno z największych muzeów na świecie w hiszpańskim Madrycie

PODRÓŻE PO ŚWIECIE

Dziś już palcem po mapie nie trzeba. Ale myszą po ekranie – zdecydowanie warto.

360 Stories



Masz ochotę zwiedzić Amsterdam, Berlin, Barcelonę, Pragę czy Rzym? A może bardziej interesuje cię... Erewań? W tym serwisie znajdziesz mnóstwo miejsc drobiazgowo sfotografowanych z uwzględnieniem najważniejszych obiektów architektury, wejdziesz do galerii i muzeów, które obejrzysz w technice 360 stopni. Są też nagrania wideo. Wszystko to bezpłatnie.

ZOBACZ: 360stories.com

WARTO SPRAWDZIĆ: maps.google.pl – w Street View można spacerować po całym świecie, **qtvr-poland.com** – wirtualne zwiedzanie Polski

EFEKTYWNA PRACA ZDALNA

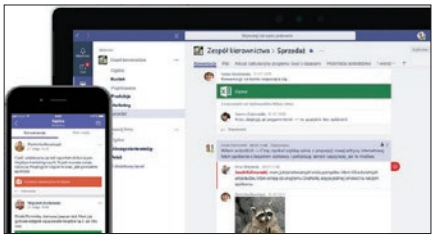
Praca zdalna to coraz częstsza forma wykonywania obowiązków zawodowych. Jeżeli i Was interesuje taka forma świadczenia pracy, możecie się do niej solidnie przygotować, poznając ***wartościowe narzędzia ułatwiające zdalną pracę***

Jeżeli twoja praca wymaga użycia komputera, internetu oraz oprogramowania, to bardzo duża szansa, że możesz ją wykonywać nie tylko w biurze, lecz również w domu. Musisz jedynie zadbać o odpowiednie narzędzia do komunikacji ze współpracownikami, aplikacje umożliwiające tworzenie dokumentów, narzędzia przydatne w zarządzaniu czasem czy zespołem oraz programy umożliwiające zdalny dostęp do zasobów firmy. Przegląd narzędzi tego typu znajdziesz poniżej. Z wielu z nich z powodzeniem korzysta redakcja!

KOMUNIKACJA ZE WSPÓŁPRACOWNIKAMI

Komunikacja ze współpracownikami jest niezbędna bez względu na sposób świadczenia pracy. W przypadku pracy zdalnej warto skorzystać z poniższych narzędzi. Pozwolą uporządkować komunikację, trzymać się wątków i sprawnie realizować wszystkie zadania.

Microsoft Teams



Jednym z najlepszych komunikatorów do pracy zespołowej jest MS Teams. W wersji darmowej pozwala przesyłać nieograniczoną liczbę wiadomości tekstowych, prowadzić rozmowy wideo, współtworzyć dokumenty. Jest też funkcja udostępniania ekranu innym – czasem lepiej coś pokazać, niż tłumaczyć. Komunikator ten jest dostępny przez przeglądarkę oraz aplikacje dla systemów Windows, Android oraz iOS.

ZOBACZ: bit.ly/KSMSTeams

Slack

Slack jest udostępniany w wersji płatnej i bezpłatnej. Wersja bezpłatna ma ograniczenie polegające na tym, że przechowuje w pamięci do 10 tysięcy wiadomości. Oprócz tego możemy prowadzić rozmowy wideo pomiędzy pojedynczymi użytkownikami, a także udostępniać i wymieniać z naszymi rozmówcami dowolne pliki. Slack jest dostępny przez przeglądarkę, a także jako aplikacja na platformy Windows, Android i Apple iOS.

ZOBACZ: https://slack.com

Skype

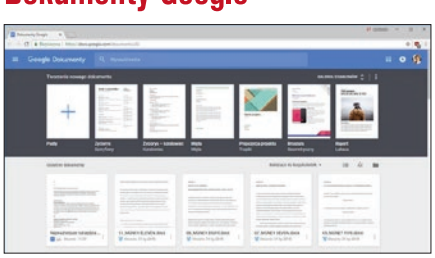
Skype, poza czatem i rozmowami audio i wideo, ma jedną ważną funkcję, niedostępną we wcześniej wspomnianych komunikatorach. Jest nią możliwość wykonywania połączeń telefonicznych (płatnych, choć niedrogich) bezpośrednio ze Skype'a na numery stacjonarne i komórkowe na całym świecie, dzięki czemu możemy z kimś porozmawiać, nawet gdy ten nie ma Skype'a, a tylko telefon.

ZOBACZ: https://www.skype.com

TWORZENIE I EDYCJA DOKUMENTÓW

Sama komunikacja nie wystarczy. Pracując zdalnie, musisz mieć możliwość tworzenia i edycji dokumentów różnego typu: tekstowych, arkuszy kalkulacyjnych, prezentacji itp. Nie musisz kupować w tym celu płatnego pakietu biurowego. Poniżej darmowe narzędzia.

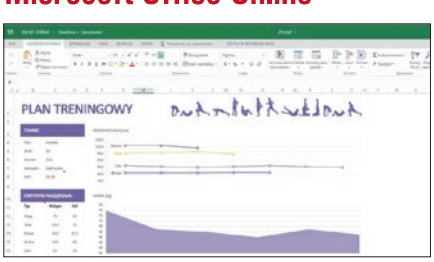
Dokumenty Google



W pracy zespołowej ważna jest funkcja pracy nad jednym plikiem przez wielu użytkowników. Takie rozwiązanie oferują Dokumenty Google, czyli pakiet składający się z edytora tekstu, arkusza kalkulacyjnego, programu do tworzenia prezentacji oraz narzędzia do tworzenia formularzy.

ZOBACZ: bit.ly/KSGoogleDocs

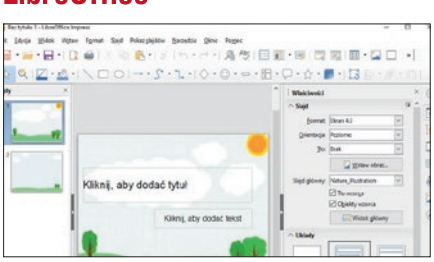
Microsoft Office Online



Darmowa wersja pakietu Microsoft Office nie wymaga instalacji Worda, Excela czy PowerPointa. Pakiet działający z poziomu przeglądarki ma mniej funkcji od swojego płatnego odpowiednika, ale w zupełności wystarczy do tworzenia podstawowych typów popularnych dokumentów.

ZOBACZ: https://www.office.com/

LibreOffice



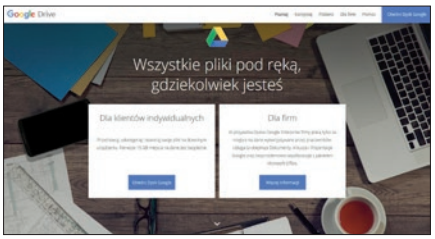
Jeśli możliwości narzędzi online są dla nas niewystarczające, a stawiając na uszczędność chcemy wybrać najlepszy darmowy pakiet biurowy, to nie możemy przejść obok Libre Office. Edytuje on pliki Worda, Excela i PowerPointa. Może być legalnie używany w domu oraz, co najważniejsze – także w firmach.

ZOBACZ: https://pl.libreoffice.org/

UDOSTĘPNIANIE I PRZECHOWYWANIE DANYCH

Komunikacja i tworzenie czy edycja dokumentów to już bardzo wiele, ale dobrze byłoby jeszcze dysponować przestrzenią, w której naszą pracę możemy udostępnić innym, współdzielić te same dane ze współpracownikami czy po prostu przechowywać je w chmurze.

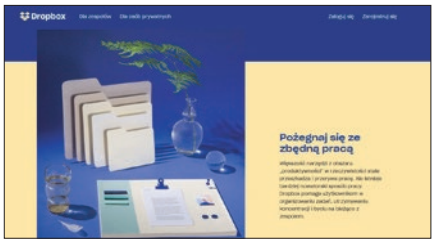
Dysk Google



Ta usługa jest jedną z najpopularniejszych na świecie, bo ma do niej dostęp każdy, kto posiada skrzynkę pocztową od Google (Gmail). Bezpłatnie do naszej dyspozycji jest 15 GB, ale przestrzeń ta jest współdzielona ze skrzynką Gmail, więc faktyczne miejsce do przechowywania plików może okazać się mniejsze. Usługa Google pozwala na przechowywanie plików w chmurze oraz wygodne ich udostępnianie innym użytkownikom. Dostępne są także narzędzia do synchronizacji plików obecnych na komputerze lub urządzeniu mobilnym, dzięki czemu dane na wirtualnym dysku są zawsze aktualne. Kolejną zaletą Dysku Google jest integracja ze wspomnianą wcześniej usługą Dokumenty Google, co pozwala na szybką edycję plików wprost w chmurze.

ZOBACZ: bit.ly/KSGDrive

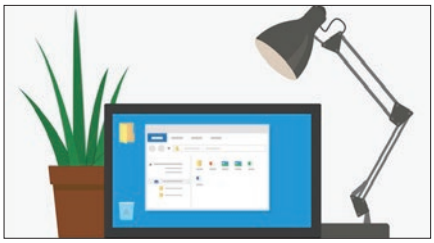
Dropbox



Jeżeli to nie ilość miejsca, lecz funkcjonalność chmury danych ma dla was znaczenie, warto zainteresować się popularną i jedną z najstarszych usług tego typu – Dropboxem. W darmowym wariancie usługa oferuje tylko 2 GB miejsca na dane, ale tę pojemność można łatwo zwiększyć między innymi poprzez zachęcanie innych do skorzystania z tej usługi. Ponadto dużą zaletą Dropboxa jest bardzo dobra integracja z popularnymi narzędziami, jak Microsoft Office i Teams, Dokumenty Google, Trello, WhatsApp czy Facebook. Zaletą usługi Dropbox są także bardzo sprawnie działające aplikacje do synchronizacji plików, przeznaczone dla większości systemów operacyjnych, także mobilnych.

ZOBACZ: https://www.dropbox.com/pl/

OneDrive



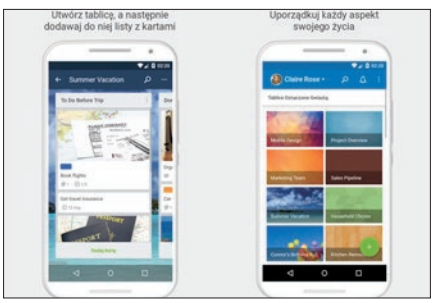
Jeżeli zdecydujecie się na wybór narzędzi wchodzących w skład Microsoft Office Online – pakietu przedstawionego wcześniej, warto również rozważyć bezpłatną chmurę Microsoftu, czyli usługę OneDrive. W bezpłatnym wariancie usługi do dyspozycji użytkowników jest 5 GB przestrzeni na dane. Olbrzymią zaletą usługi OneDrive jest bardzo dobra integracja z systemem Windows i pakietem Office, bez względu na rodzaj tego ostatniego (Microsoft Office, Office 365 czy bezpłatny Microsoft Office Online). Podobnie jak w przypadku Dropboxa, również OneDrive ma sprawnie działające aplikacje do synchronizacji plików na wiele platform systemowych, w tym również mobilnych.

ZOBACZ: bit.ly/KSOneDrive

ZARZĄDZANIE CZASEM I ZADANIAMI

Efektywna praca oznacza efektywne zarządzanie zadaniami – zarówno własnymi, jak i – jeżeli mamy własny zespół – innych. Pomogą w tym poniżej przedstawione programy.

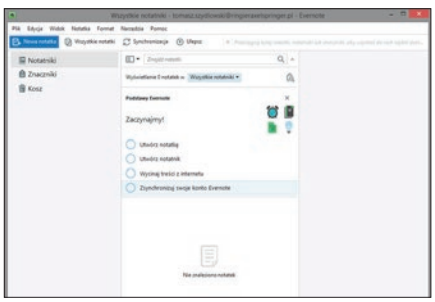
Trello



Kluczem do wydajnej pracy jest efektywne zarządzanie zespołem. Niestety, sprawa komplikuje się, kiedy firma przełącza się na zdalny tryb wykonywania swoich obowiązków. Nad chaosem z tym związanym może zapanować aplikacja Trello, która pozwala na tworzenie tablic z zadaniami do wykonania. Każdy z takich wpisów ma postać czytelnego kafelka w strukturze zadań, może być dokładnie opisany i może zawierać dodatkowe dane w postaci na przykład zdjęć lub materiałów wideo. Trello jest przez wielu użytkowników uznawane za najlepszą aplikację do organizacji pracy w zespołach. Z programu można korzystać w przeglądarce internetowej oraz za pośrednictwem aplikacji mobilnych przeznaczonych dla Androida oraz iOS.

ZOBACZ: https://trello.com/pl

Evernote

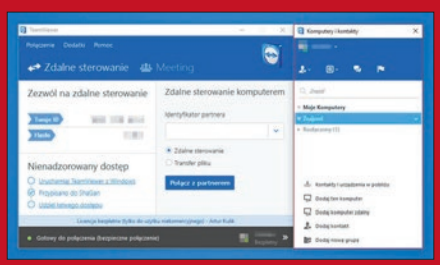


Jeżeli jesteś samotnym strzelcem i nie musisz zarządzać zadaniami innych, to pomysłem wartym rozważenia jest skorzystanie z popularnej aplikacji ułatwiającej organizację własnego czasu, zbieranie i szybkie notowanie pomysłów itp. Jeżeli potrzebujesz cyfrowego odpowiednika najbardziej funkcjonalnego notesu, jaki możesz sobie wyobrazić, to właśnie Evernote. W usłudze możesz przechowywać również nagrania głosowe, a notatki mogą zawierać także elementy multimedialne, zdjęcia czy nawet wycinki stron internetowych. W bezpłatnym wariancie maksymalny rozmiar notki to 25 MB. Wszystkie wpisy są przechowywane w chmurze, dzięki czemu dostęp do notesu uzyskasz z różnych urządzeń.

ZOBACZ: https://evernote.com/intl/pl

ZDALNY DOSTĘP DO KOMPUTERÓW I URZĄDZEŃ MOBILNYCH

Zdalny dostęp do komputerów oferuje większość systemów operacyjnych, ale albo funkcje takich rozwiązań są ograniczone, albo niewygodne w użyciu, czy niestabilne. Jeśli potrzebujecie mieć dostęp do komputerów, do których nie macie fizycznie nie mo-



żecie usiąść, to z pomocą przyjdzie aplikacja TeamViewer. W prosty sposób pozwala ona zdalnie zarządzać nie tylko sprzętami klasy PC, ale także urządzeniami mobilnymi. Zaletą jest bardzo prosta konfiguracja połączenia zdalnego, a także jego możliwości. Komputer, do którego chcemy mieć dostęp, nie musi być stale włączony, TeamViewer dzięki obsłudze funkcji Wake On LAN jest w stanie zdalnie uruchomić komputer. Niestety, darmowa wersja pozwala na ograniczone czasowo sesje, ale każda z nich powinna pozwolić na wykonanie najważniejszych zadań.

EDUKACJA W DOMU

Oto przydatne narzędzia – w tym duża część dla nauczycieli – ***pomagające zorganizować zajęcia online z uczniami i studentami***

Od 25 marca aż 4,6 mln uczniów musiało zamienić szkolne ławy na domowe biurka, a naukę w szkole na naukę przez internet. Zamknięte szkoły nie mogą jednak oznaczać końca nauki. Jakich przydatnych narzędzi mogą użyć zarówno uczniowie, jak i – a może przede wszystkim – nauczyciele? Odpowiadamy na to pytanie.

Nie będziemy tu proponować powszechnie znanych narzędzi biurowych, zresztą aplikacje przydatne do zdalnej pracy jako takiej znajdziecie również w naszym dodatku. Tutaj chcemy pomóc przede wszystkim nauczycielom, którzy w obecnej sytuacji muszą dostosować się do zmian i wykonywać swoje obowiązki w nowej rzeczywistości. Na szczęście istnieje kilka interesujących rozwiązań przeznaczonych właśnie dla sektora edukacyjnego. To właśnie na nich się skupimy.

UNIVERSALITY – Z REKOMENDACJĄ MINISTERSTWA CYFRYZACJI

Uniwersality to polska platforma prowadzenia szkoleń i zajęć edukacyjnych online. Powstała dzięki wsparciu Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Według zapewnień twórców nauczyciele za pomocą Universality mogą prowadzić każdy szkolny przedmiot, a cała platforma udostępniona jest sektorowi edukacji bezpłatnie. Proces konfiguracji Universality jest bardzo prosty. W kilku czytelnie opisanych krokach nauczyciel może przenieść swoje zajęcia do sieci. Po dokonaniu bezpłatnej rejestracji w platformie nauczyciel wprowadza na platformie swój przedmiot, dzieli go na lekcje, a następnie dodaje materiały. Kolejny etap to utworzenie grup/klas. Nauczyciel z poziomu Universality zaprasza uczniów (zwykłymi wiadomościami e-mail) do dołączenia do platformy i ustawionych w niej zajęć przez niego prowadzonych. Uczniowie/studenci zaproszeni przez nauczyciela rejestrują się poprzez podany przez wykładowcę link, dzięki czemu po zalogowaniu są od razu przypisani do właściwych grup. Za pomocą Universality można zlecać poszczególnym uczniom jak i całej grupie wykonywanie konkretnych zadań i na bieżąco obserwować postępy prac.

Warto zaznaczyć, że Universality powstało pierwotnie jako platforma ułatwiająca naukę programowania, zatem nauczyciele informatyki czy innych zajęć związanych z IT mają o tyle ułatwione zadanie, że rejestrując się w platformie, otrzymują dostęp do ponad 2000 gotowych zadań z tematyki IT, które mogą zlecać do wykonania swoim studentom.

ADRES: universality.io

ZOOM – PODSTAWA W WIELU SZKOŁACH

Coraz popularniejszym narzędziem wykorzystywanym przez nauczycieli i uczniów w polskich szkołach jest platforma wideokonferencyjna Zoom. Zaletą tego rozwiązania jest to, że działa na każdym urządzeniu, które jest podłączone do internetu i pozwala na wpisanie w przeglądarce adresu usługi Zoom. Za pomocą Zoom można prowadzić spotkania zarówno dwuosobowe, jak i w grupach od 3 do 100 osób. Bezpłatny wariant usługi ma ograniczenie czasu trwania spotkania grupowego do 40 minut, ale sama liczba spotkań nie jest ograniczona. Nauczyciel może zaplanować spotkanie, udostępnić uczniom link do wirtualnego pokoju. W trakcie lekcji uczniowie mogą używać czatu i mikrofonu, nauczyciel decyduje, kto ma głos.

ADRES: zoom-video.pl lub https://zoom.us/

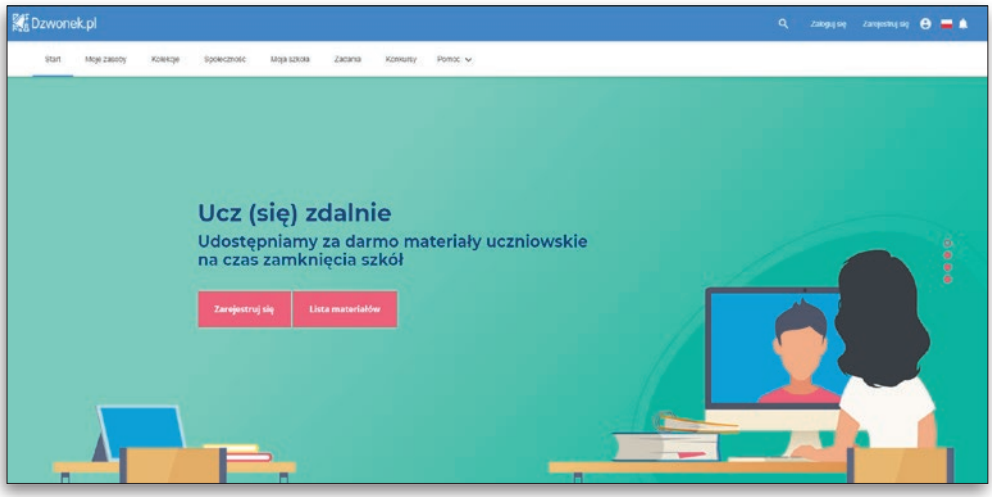
NAUCZYCIELU – ZAJRZYJ!

Edukacja zdalna dotychczas była rozwiązaniem dla wyjątkowo zmotywowanych ludzi, chcących pogłębiać swoją wiedzę, albo też pozostawała jedyną opcją dla tych, którzy z racji fizycznych ograniczeń nie byli w stanie uczestniczyć w normalnych zajęciach. Obecne czasy wymagają zmian i dostosowania się do nowej sytuacji w imię wspólnego dobra. Poniżej kilka adresów do dostępnych online narzędzi pomocnych w edukacji.

- Półroczna, darmowa licencja na Office 365: **https://docs.microsoft.com/en-us/microsoftteams/e1-trial-license**
- Class Dojo – darmowa platforma edukacyjna: **www.classdojo.com/pl-pl/?redirect=true**
- Akademia Khana – znana przede wszystkim z wykładów na YouTube, ale oferuje też narzędzia i aplikacje dla edukacji: **www.khanacademy.org**
- EdPuzzle – platforma pozwalająca przekształcić dowolne wideo w lekcję: **edpuzzle.com**

- Kahoot – quizy i ankiety. Uwaga! Szkoły i uczelnie mogą uzyskać tymczasowo konto premium po wypełnieniu formularza pod adresem: **kahoot.com/coronavirus-remote-offer**
- Seesaw – kolejna platforma edukacyjna online: **web.seesaw.me**
- ClickMeeting – prezentacje, szkolenia wideo, kursy online: **clickmeeting.com/pl**
- NearPod – platforma edukacyjna online, pod linkiem specjalna oferta na czas zamknięcia szkół: **nearpod.com/coronavirus**
- Socrative – użyteczne narzędzie do weryfikacji wiedzy uczniów i studentów: **socrative.com**

DZWONEK.PL – DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

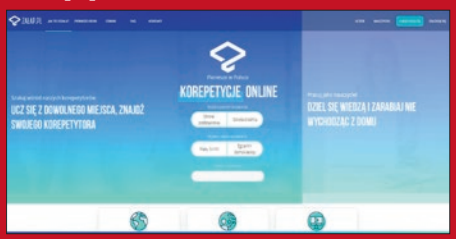


Pod adresem Dzwonek.pl nauczyciele znajdą kolejną bezpłatną platformę przeznaczoną do zdalnej edukacji. Jej funkcjonalność ukierunkowana jest raczej na edukację na poziomie edukacji przedszkolnej oraz szkół podstawowych – zarówno klas 1–3, jak i 4–8. Wynika to z bazy materiałów edukacyjnych (e-podręczników i multimedialnych, interaktywnych prezentacji edukacyjnych) udostępnianych nauczycielom (a za ich pośrednictwem również i uczniom). Należy tutaj uściślić, że choć korzystanie z Dzwonek.pl jest całkowicie bezpłatne dla nauczycieli i uczniów oraz bezpłatnie udostępnianych jest również wiele materiałów dydaktycznych, to niektóre pomoce naukowe różnego typu mogą wymagać dodatkowej, odpłatnej licencji. Twórcy Dzwonek.pl udostępnili film instruktażowy czytelnie wyjaśniający, w jaki sposób nauczyciele mogą dodać do własnej puli potrzebne, udostępniane bezpłatnie materiały edukacyjne (**https://www.youtube.com/watch?v=ypC7JKrofmw&feature=youtu.be**).
Nauczyciel po dokonaniu rejestracji może utworzyć klasę szkolną i dodać uczniów samodzielnie, nie musi wysyłać uczniom zaproszeń jak w przypadku Universality, należy tylko pamiętać, by każdemu uczniowi przypisać unikalny login (nazwę użytkownika). Po utworzeniu uczniom kont nauczyciel z wybranych kont tworzy grupę, zapraszając uczniów do swojej wirtualnej klasy. Uczniowie po zaakceptowaniu zaproszeń mogą korzystać z udostępnionych przez nauczyciela e-podręczników i innych pomocy naukowych i mogą wykonywać zlecone przez wykładowcę zadania.
Darmowa platforma Dzwonek.pl pozwala zarządzać klasą szkolną, przesyłać do uczniów i grupować teksty, materiały audio i wideo. Można zlecać zadania indywidualne i dla grup. Nauczyciel otrzymuje również raporty pozwalające weryfikować pracę i postępy uczniów. Na czas kryzysu związanego z epidemią platforma poszerzyła bazę bezpłatnych treści dla części przedmiotów na poziomie szkoły podstawowej. Na platformie można korzystać między innymi z bazy płatnych i bezpłatnych e-podręczników, a także biblioteki interaktywnych ćwiczeń.
ADRES: https://www.dzwonek.pl/home

WIRTUALNE KOREPETYCJE

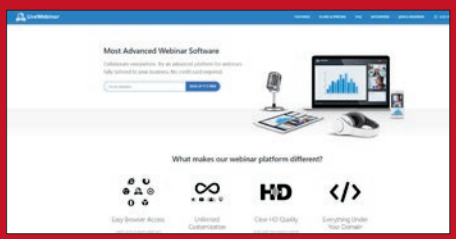
Zdalna edukacja to nie tylko podstawowy zakres przedmiotów wykładanych w szkole, wielu uczniów chce, a niekiedy musi, pogłębić swoją wiedzę za pomocą zajęć dodatkowych – te również można prowadzić zdalnie. Poniżej przykładowe narzędzia.

Załap.pl



Platforma zbudowana z myślą o korepetycjach online. Uczeń wybiera potrzebny mu przedmiot oraz korepetytora. Decyzję co do wyboru nauczyciela można podjąć na podstawie biogramu z informacjami o kompetencjach i doświadczeniu danego wykładowcy. Następnie uczeń wybiera płatność (korepetycje nie są za darmo), a po jej dokonaniu można rozpoczynać lekcje o wybranej wcześniej konkretnie godzinie – po drugiej stronie łącza korepetytor już czeka na ucznia.
Adres: **https://zalap.pl/**

LiveWebinar

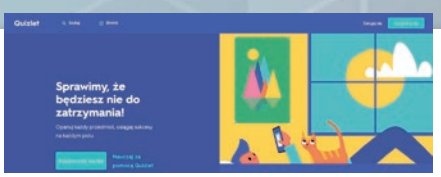


Uniwersalna platforma do szkoleń i współpracy online, zoptymalizowana pod kątem połączeń wideo i szkoleń prowadzonych na żywo. LiveWebinar umożliwia prowadzenie zajęć indywidualnych, z jednym uczniem/studentem, jak również szkoleń grupowych. W tym drugim przypadku przydają się funkcje takie jak nprzykład „tryb dyskusji" (każdy może zabrać głos), czy „tryb odpowiedzi" (wzywana osoba ma odpowiedzieć na pytanie nauczyciela).
Adres: https://www.livewebinar.com/

Nauczeni.pl

Kolejne rozwiązanie opracowane z myślą o rynku korepetycji. Nauczyciele mogą się zarejestrować na platformie i oferować zajęcia dodatkowe ze swojej dziedziny, uczniowie wybierają potrzebny im przedmiot i wybierają nauczyciela, który w pasujących im godzinach jest dostępny. W trakcie prowadzenia zajęć dostępny jest komunikator tekstowy i wideo, a także interaktywna tablica oraz narzędzie do tworzenia notatek.
Adres: https://www.nauczeni.pl

QUIZLET – ANGAŻUJE UCZNIÓW



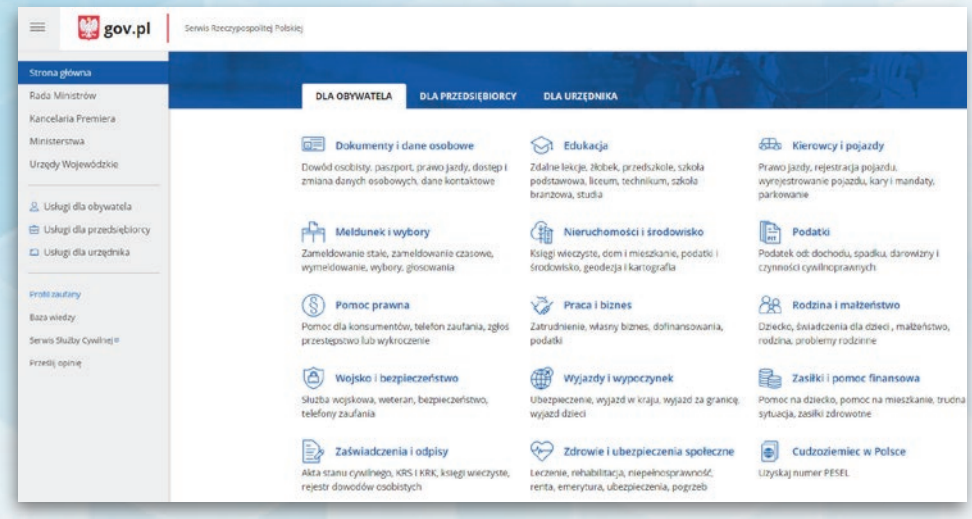
Quizlet to proste w obsłudze narzędzie online umożliwiające nauczycielom opracowywanie interaktywnych materiałów do nauki: edukacyjnych zabaw i gier. Zaletą tego rozwiązania jest to, że nie trzeba tworzyć materiałów od podstaw. Quizlet udostępnia bazę gotowych zestawów edukacyjnych, które można wykorzystać i dopasować je do tematu własnych lekcji. Ciekawym rozwiązaniem jest również to, że uczniowie mogą rozwiązywać udostępnione przez nauczycieli zestawy zarówno w wybranym przez siebie czasie (coś w rodzaju pracy domowej), jak również możliwe jest rozwiązywanie zadań na żywo podczas trwającej lekcji online. Serwis udostępnia nauczycielom przewodnik pokazujący krok po kroku, jak korzystać z tego narzędzia.
ADRES: https://quizlet.com/pl

SPRAWY URZĘDOWE BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Nie mamy bezpośredniego wpływu na obecną sytuację, ale dobrze wiedzieć, jakie mamy możliwości zdalnego kontaktu z urzędami państwowymi. ***Co możemy załatwić zdalnie?*** *Co jest do tego potrzebne?*

Załatwianie większości spraw obywatelskich i administracyjnych wiąże się zwykle z udaniem się do odpowiedniej instytucji i złożeniem dokumentów. Co jednak w przypadku, kiedy ze względu na epidemię wyjść z domu nie możemy, a urzędy nie przyjmują petentów? Pozostają nam elektroniczne formy kontaktu z urzędami. Dzięki platformom ePUAP i PUE bardzo wiele spraw urzędowych załatwimy zdalnie, bez konieczności wychodzenia gdziekolwiek.

Znacznym ułatwieniem w zdalnym załatwianiu spraw urzędowych jest posiadanie tak zwanego Profilu Zaufanego, czyli cyfrowego podpisu jednoznacznie identyfikującego nas w internetowych usługach rządu i administracji. Jednak nawet gdy nie mamy Profilu Zaufanego, wciąż możemy wiele rzeczy załatwić bez ruszania się



Załóż Profil Zaufany

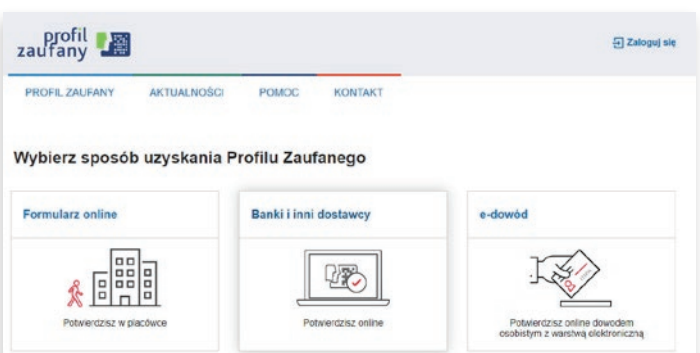
Założenie Profilu Zaufanego możliwe jest bez wychodzenia z domu, ale wymaga to pośrednictwa banku. Dokładniej: niezbędny jest dostęp do bankowości elektronicznej jednego z banków, obsługującego funkcję zakładania Profilu Zaufanego. Nie wymaga to żadnych nakładów, problemem jest to, że nie każdy bank daje taką możliwość. Podajemy, które systemy bankowości elektronicznej oferują możliwość założenia Profilu Zaufanego:

- T-mobile Usługi Bankowe
- Alior Bank
- ING Bank Śląski
- Bank Pekao
- mBank
- Santander
- PKO Bank Polski
- Bank Millennium
- Inteligo
- Envelo (system Grupy Poczty Polskiej)

Jeżeli masz konto w którejkolwiek z wymienionych wyżej instytucji oraz korzystasz z systemów bankowości internetowej jednej z nich postępuj według poniższych wskazówek.

1 Odwiedź witrynę Profilu Zaufanego (**https://pz.gov.pl/pz/index**), a następnie kliknij nazwę **Zarejestruj się**.

2 Na stronie **Wybierz sposób uzyskania Profilu Zaufanego** wybierz moduł **Banki i inni dostawcy**. Dlaczego nie pozostałe opcje? Moduł **Formularz online** będzie wymagał fizycznej obecności w placówce poświadczającej twoją tożsamość, co w sytuacji epidemii jest niemożliwe (placówki takie są zamknięte), z kolei moduł **e-dowód** ma zastosowanie tylko do nielicznych obywateli (e-dowody są wydawane zaledwie od roku), a ponadto wymaga dodatkowego czytnika kart odczytującego dane z e-dowodu przez interfejs zbliżeniowy NFC.



z domu. W trakcie przygotowania numeru rząd przygotowywał również rozwiązanie (patrz ramka) pomocne dla tych, którzy nie mają Profilu Zaufanego i nie mogą go założyć poprzez systemy bankowości elektronicznej wybranych banków.

ePUAP i PUE

W Polsce od kilku lat funkcjonują dwie cyfrowe platformy elektronicznej komunikacji obywateli z urzędami. Pierwszą z nich jest ePUAP, czyli elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej, daje nam dostęp do jednostek administracji centralnej, ale także lokalnych, takich jak na przykład urzędy gminy. Z kolei PUE to Platforma Usług Elektronicznych, która najczęściej wykorzystywana jest przez obywateli w komunikacji z ZUS-em.

Katalog obecnie oferowanych usług dostępnych przez ePUAP jest dość obszerny i cały czas dodawane są nowe – publikujemy je w ramce obok.

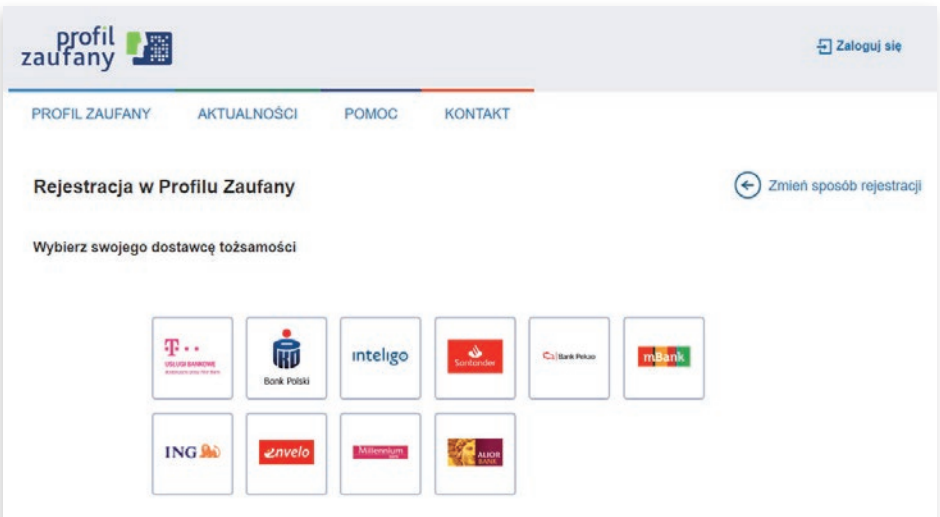
PUE pozwala nam uzyskać dostęp do takich usług, jak: informacje o ubezpieczeniach, świadczeniach, płatnościach, możliwość weryfikacji wszelkich danych ubezpieczonego znajdujących się na koncie ZUS, możliwość rozliczenia składek (ePłatnik), a także usługa zdalnego składania i odbioru wielu niezbędnych dokumentów.

Aby możliwe było skorzystanie z ePUAP lub PUE, potrzebujemy Profilu Zaufanego – cyfrowego poświadczenia potwierdzającego naszą tożsamość w dowolnym polskim e-urzędzie. Jego założenie jest proste – w ramce Załóż Profil Zaufany wyjaśniamy, jak to zrobić bez wychodzenia z domu.

WAŻNE, GDY NIE MOŻESZ ZAŁOŻYĆ PROFILU ZAUFANEGO

W opublikowanym 26 marca 2011 roku projekcie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych ze zwalczaniem skutków koronawirusa, pojawił się zapis o możliwości uzyskania przez obywateli Polski tak zwanego Tymczasowego Profilu Zaufanego (TPZ), który ma znacząco ułatwić zdalny kontakt z instytucjami państwa i administracji rządowej oraz samorządowej. Zgodnie z zapisami w projekcie ustawy TPZ będzie można założyć zdalnie bez wychodzenia z domu, a do weryfikacji tożsamości osoby, która stara się o TPZ, ma wystarczyć zrealizowane przez internet połączenie wideo, podczas którego musimy pokazać twarz oraz okazać urzędnikowi widocznemu po drugiej stronie swój dokument tożsamości. Ponieważ w momencie oddawania niniejszego wydania do druku nie były wydane jeszcze szczegółowe rozporządzenia definiujące procedury zdalnej rejestracji TPZ, zachęcamy do śledzenia naszej witryny, w której będziemy was dokładnie informować o sytuacji w tym zakresie.

3 Trzeci krok rejestracji to wybór instytucji finansowej (wybrana usługa bankowości elektronicznej), która potwierdzi twoją tożsamość (jest to proces automatyczny), co spowoduje rejestrację twojego Profilu Zaufanego. Dalszy etap zależy już od wyboru konkretnego systemu bankowego, postępuj według wyświetlonych na ekranie wskazówek. Po założeniu Profilu Zaufanego za pośrednictwem banku będziesz mógł używać systemu bankowości internetowej danego banku do logowania się do usług wymagających Profilu Zaufanego. Założony Profil Zaufany jest ważny przez 3 lata od momentu jego rejestracji. Choć Profil Zaufany reprezentuje nas w postaci cyfrowej, to nie jest tym samym, co tak zwany podpis elektroniczny z certyfikatem kwalifikowanym. Ten drugi jest wykorzystywany na przykład do podpisywania cyfrowo dokumentów w czyimś imieniu (np. gdy jesteśmy pełnomocnikami lub udziałowcami spółki prawa handlowego). Jeden człowiek może mieć kilka podpisów elektronicznych z certyfikatem kwalifikowanym zależnie od ich przeznaczenia, ale Profil Zaufany możemy mieć tylko jeden. Obowiązuje zasada jak w przypadku dowodów osobistych. Jeden obywatel może posiadać w danym momencie tylko jeden aktywny Profil Zaufany.



EPUAP

Wybrane sprawy, które załatwisz za pomocą ePUAP:

Obywatelskie
- złożenie wniosku o wydanie dowodu osobistego
- zgłoszenie utraty lub uszkodzenia dowodu osobistego
- złożenie wniosku o wydanie odpisu aktu stanu cywilnego
- złożenie wniosku o becikowe
- nadanie lub zmiana numeru PESEL
- wniosek o Kartę Dużej Rodziny, inne pisma
- rejestracja jako osoba bezrobotna
- zaświadczenie o niekaralności
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ

Przedsiębiorczość
- zaświadczenie o wpisie do ewidencji działalności gospodarczej
- ponowna legalizacja taksometru
- jednorazowe zezwolenie na sprzedaż alkoholu
- rejestracja działalności gospodarczej

Motoryzacja i transport
- zawiadomienie o zbyciu pojazdu zarejestrowanego
- wydanie wtórnika prawa jazdy lub dowodu rejestracyjnego
- zaświadczenie o posiadaniu prawa jazdy
- wniosek o wydanie prawa jazdy

Budownictwo i mieszkania
- pozwolenie na budowę
- wyciąg z operatu szacunkowego
- ustalenie warunków zabudowy
- zatwierdzenie projektu budowlanego

Edukacja
- duplikaty i odpisy świadectw
- stypendium szkolne

Podatki, opłaty, cła
- deklaracja na podatek od nieruchomości
- zaświadczenie o niezaleganiu z podatkami, opłatami czy mandatami

Statystyka
- przekazywanie danych statystycznych do Ministerstwa Zdrowia
- przekazywanie danych statystycznych do Głównego Urzędu Statystycznego
- przekazywanie danych statystycznych do Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia

ZUS
- sprawdzenie statusu ubezpieczonego
- sprawdzenie wysokości emerytury
- podgląd zwolnień lekarskich i płaconych składek

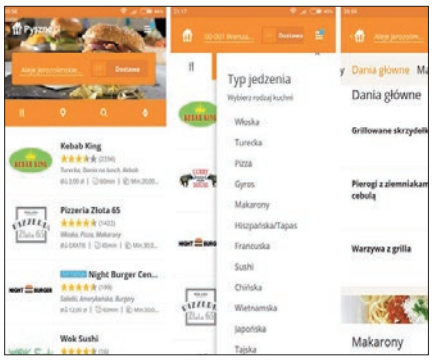
CODZIENNOŚĆ W DOMU ONLINE

‚Jak funkcjonować, gdy mamy ograniczoną swobodę poruszania się? Siłą rzeczy musimy częściej korzystać z usług mobilnych i online, usług kurierskich itp. W ogarnięciu nowej rzeczywistości, w której przyszło nam żyć, ***pomoże zestaw użytecznych aplikacji i garść porad***

JEDZENIE Z DOWOZEM

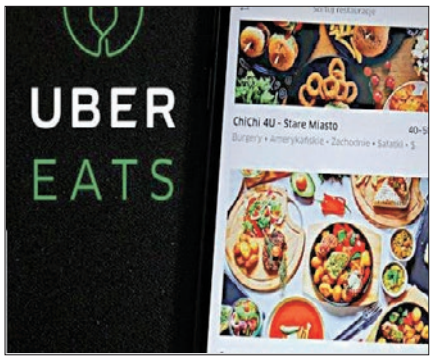
Dzięki poniższym aplikacjom będziemy mogli zamówić potrawy z wielu barów, restauracji itp. Pamiętajmy, że zainteresowanie tego typu usługami w obecnych czasach jest bardzo duże, co może wpłynąć na dłuższy czas realizacji danego zamówienia.

Pyszne.pl



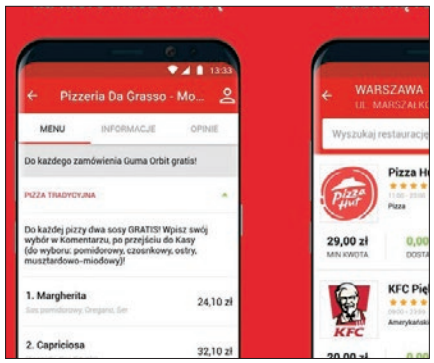
Obsługa bardzo wielu punktów, nie tylko w większych miastach. Nie ma też ograniczeń co do rodzaju kuchni. Program wykrywa najbliższe punkty gastronomiczne na podstawie lokalizacji smartfona, na którym jest zainstalowany.

Uber Eats



Uber Eats to usługa zdalnego zamawiania żywności i jej dostarczania do klientów, założona przez firmę Uber. Z poziomu aplikacji mobilnej przeglądasz menu lokalnych restauracji, zamawiasz, płacisz i czekasz na dowóz jedzenia.

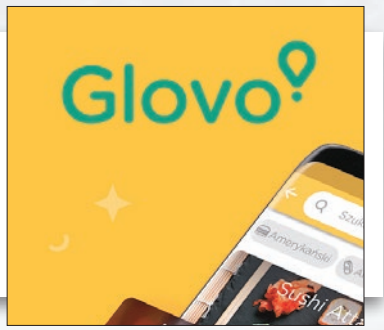
PizzaPortal.pl



Aplikacja pozwala zamówić nie tylko pizzę, ale dużo więcej z dużo większego zakresu punktów gastronomicznych znajdujących się w ponad 400 polskich miastach. Obsługa różnych metod płatności, opinie innych o restauracjach itp.

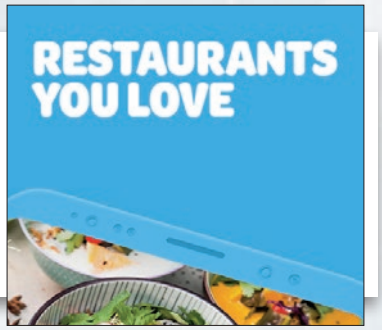
Glovo

Usługa często wykorzystywana do dowozu jedzenia, ale ideą Glovo jest dostarczenie czegokolwiek. Usługa od niedawna działa również w naszym kraju, ale tylko w przypadku największych miast.



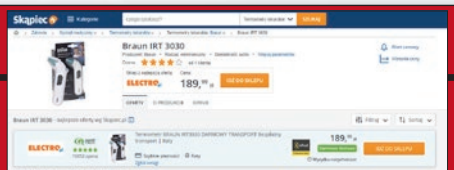
Wolt

To również stosunkowo nowy gracz na polskim rynku, jeżeli chodzi o dowóz jedzenia z restauracji oferujących posiłki na wynos. Liczba obsługiwanych punktów gastronomiczny jest znacznie niższa niż na przykład w przypadku Pyszne.pl.



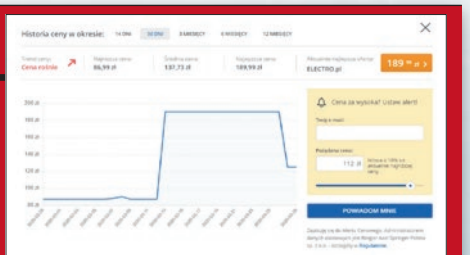
OBNIŻKI I... SPEKULANCI

W obecnych czasach wielu próbuje zbić kapitał na pandemii, oferując nprzykład żele antybakteryjne za 10-krotność normalnej kwoty czy jednorazowe „maseczki" w cenie wyższej od kwoty, za jaką jeszcze niedawno można było kupić profesjonalną maskę antysmogową wielorazowego użytku. Z drugiej jednak strony wiele sklepów kusi też promocjami i zauważalnie niższymi cenami, możemy to zaobserwować między innymi w cenach sprzętu AGD/RTV czy komputerowego. Jednak nie mamy w głowie cen wszystkiego. Jak zatem rozpoznać, czy dana oferta jest faktycznie warta rozważenia, a nie jest ściemą? Skorzystajcie z funkcji historii cen w porównywarce Skąpiec.pl. Pokażemy jej działanie w praktyce.



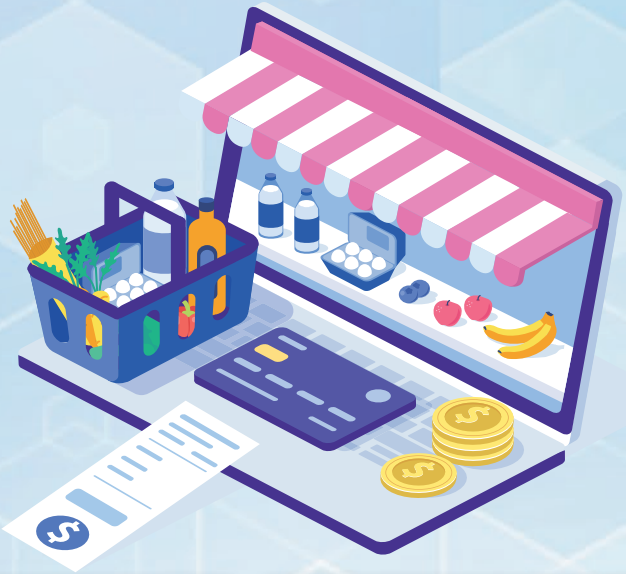
1 Zainteresował nas termometr lekarski, aktualnie w kuszącej promocji. Po wejściu do karty produktu w porównywarce Skąpiec.pl klikamy na widoczny po prawej stronie odnośnik **Historia ceny**.

2 Wyświetlona zostanie ramka z wykresem trendu ceny danego towaru. Uwaga! Na pozór może się wydawać (jak na naszym obrazku), że istotnie mamy tu do czynienia ze znaczną obniżką, ale pamiętajcie, że Skąpiec.pl domyślnie prezentuje wykres zmiany cen tylko za ostatnie 14 dni.



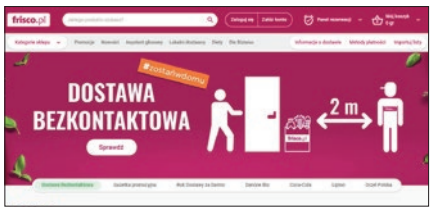
3 Warto kliknąć na opcję 30 dni albo nawet dłużej, by wyświetlić wykres zmiany ceny danego produktu w dłuższym okresie – jak widać na przykładowej ilustracji, to co początkowo wydawało się obniżką, wcale nią nie jest... Warto skorzystać z dostępnej w porównywarce Skąpiec funkcji automatycznego powiadomienia, gdy cena danego produktu osiągnie pożądany przez nas poziom.

ZAKUPY SPOŻYWCZE NA ODLEGŁOŚĆ



Można siedzieć w domu, dopóki spiżarnia pełna. Gdy jednak jedzenia brakuje, trzeba iść do sklepu. Prawda? Nie do końca. Również artykuły spożywcze pierwszej potrzeby możemy zamówić online. Oto przykładowe usługi.

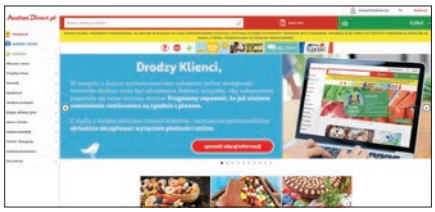
Frisco.pl



Sklep online z artykułami spożywczymi, zarówno pakowanymi, jak i świeżymi. Dowóz oferowany jest na terenie całej Polski, ale tylko w dni robocze. 7 dni w tygodniu mogą tu kupować mieszkańcy stolicy. Minimalna wartość zamówienia, jakie może być zrealizowane, to 100 złotych. Pierwsza dostawa na terenie Warszawy jest bezpłatna, kolejne będą bezpłatne, gdy ich wartość przekroczy jednorazowo 250 złotych. W przypadku dalszych tras w Polskę za transport nie zapłacimy, gdy zamówienie będzie miało wartość powyżej 300 złotych.

POBIERZ: www.frisco.pl

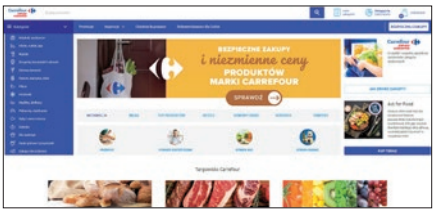
AuchanDirect.pl



Internetowy oddział hipermarketów Auchan pozwala zamówić produkty – zarówno świeże, jak i pakowane – dostępne w tej sieci sklepów bez wychodzenia z domu. Obecnie zakupy mogą być realizowane tylko wtedy, gdy płacimy bezgotówkowo (karta, Blik). Kurier nie wchodzi do domu klienta, zostawia zamówiony towar w bezpiecznej odległości pod drzwiami, informuje o dostarczeniu towarów kupującego i czeka, aż ten dokona ich odbioru.

POBIERZ: www.auchandirect.pl

Carrefour Zakupy Codzienne



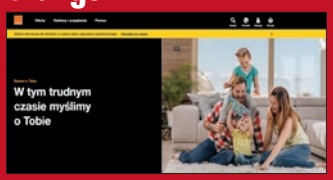
Kolejna sieć hipermarketów działających w Polsce i również oferująca mieszkańcom wybranych rejonów możliwość zaopatrzenia się w oferowane w tej sieci produkty zdalnie. Z możliwości zakupu online produktów w tym sklepie mogą skorzystać mieszkańcy Warszawy i okolic, Katowic i okolic, Krakowa i okolic oraz Olsztyna i okolic. Również ten sklep w czasie epidemii nie honoruje płatności gotówkowych, możemy zapłacić przy odbiorze, ale tylko kartą płatniczą.

POBIERZ: zakupycodzienne.carrefour.pl

OPERATORZY A INTERNET

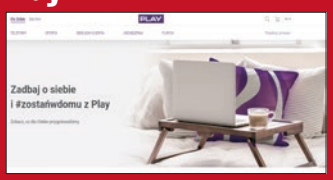
Obecna sytuacja na świecie spowodowała, że w wielu krajach, w tym również w Polsce, operatorzy telekomunikacyjni wychodzą naprzeciw potrzebom obywateli i udostępniają bezpłatne pakiety internetowe, zdejmują limity i ograniczenia, a także niekiedy oferują usługi dodatkowe. Jak to wygląda w przypadku polskich operatorów? Wyjaśniamy. Pamiętajcie też, że oferty zmieniają się dynamicznie, zaglądajcie na strony, które podaliśmy przy każdym z operatorów.

Orange



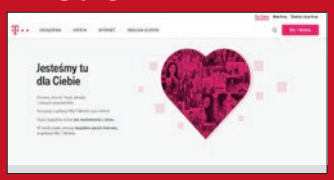
W marcu Orange udostępniło swoim klientom między innymi bezpłatny pakiet internetu mobilnego o objętości 10 GB. Oprócz tego operator zaoferował klientom korzystającym z usługi Orange Flex jednorazowy bezpłatny dostęp do usługi Video Pass (nielimitowany transfer z wybranych serwisów wideo) na 14 dni (do końca marca bieżącego roku). Choć ta oferta już minęła, to warto sprawdzać na bieżąco, co nowego zaoferuje Orange swoim klientom. W tym celu wystarczy regularnie odwiedzać dedykowaną stronę: **https://www.orange.pl/view/razem**

Play



Play swoim klientom seniorom (osoby w wieku 65+) wydłużył automatycznie ważność kont w ofertach na kartę do 30 czerwca br. Seniorzy nic nie muszą robić, stosowne zmiany już zostały wprowadzone przez operatora. Ponadto nie tylko seniorzy, lecz wszyscy abonenci Play mogą aktywować też m.in. usługę Amazon Prime Video za darmo na pół roku. Play deklaruje, że kolejne pomysły na umilenie czasu w domu w drodze, zaglądajcie na tę stronę: **https://www.play.pl/zostanwdomu-z-play**

T-Mobile



Również ten operator rozpoczął ułatwienia dla przebywających w domach klientów od zaoferowania bezpłatnie pakietu danych o objętości 10 GB. Takie bezpłatne „paczki" internetu mobilnego mają być udostępniane klientom tego operatora w każdy piątek. Aktywację paczki uzyskamy za pośrednictwem aplikacji mobilnej Mój T-Mobile. Również w tym przypadku zachęcamy, by sprawdzać kolejne oferty i promocje związane z #zostańwdomu, zajrzyjcie na: **https://www.t-mobile.pl/c/jestesmy-tu-dla-ciebie**

Plus/Cyfrowy Polsat

Klienci kolejnego operatora z wielkiej czwórki mogą liczyć na „szybszy internet" (co jest mało precyzyjnym stwierdzeniem), a także na wyłączenie naliczania opłat za transmisję danych podczas korzystania z aplikacji Tidal (muzyczny serwis strumieniowy). Ponadto użytkownicy platformy Ipla otrzymali dostęp do dwóch dodatkowych kanałów: Disney Channel oraz Fox. Również podczas oglądania filmów w Ipli opłaty za transmisję danych nie będą naliczane. Aby sprawdzić kolejne oferty, zajrzyjcie po prostu na: **http://www.plus.pl/**

JAK PAŃSTWO MOŻE CI POMÓC?

W sobotę 28 marca 2020 roku zakończyły się głosowania w sprawie trzech ustaw z tak zwanej rządowej tarczy antykryzysowej. Co to oznacza dla nas wszystkich i ***na jakie wsparcie możemy liczyć****?*

Sejm przegłosował między innymi zwolnienie niektórych firm z odprowadzania składek do ZUS, uchwalił również tak zwane świadczenie postojowe, czy dofinansowanie wynagrodzeń i ochronę konsumentów. Przedstawiamy uchwalone zmiany.

Zwolnienie ze składek na ZUS

Zwolnienie przewidziane w uchwalonych ustawach dotyczy mikrofirm zatrudniających do 9 osób. Zarówno przedsiębiorca, jak i pracujące u niego osoby są zwolnione ze składek do ZUS na trzy miesiące: od marca 2020 do maja 2020 włącznie. Ze zwolnienia mogą skorzystać również samozatrudnieni osiągający miesięcznie przychód poniżej 3-krotności przeciętnego wynagrodzenia (czyli nieprzekraczający kwoty 15 681 złotych, pamiętajmy, że jest to przychód, a nie dochód), którzy opłacają składki do ZUS tylko za siebie. Zwolnienie to przysługuje firmom założonym przed 1 lutego 2020 roku. Oczywiście zarówno przedsiębiorca, jak i pracujące dla niego osoby, a także samozatrudnieni zachowają prawo do świadczeń zdrowotnych i z ubezpieczeń społecznych na okres zwolnienia ze składek.

Świadczenie postojowe – co to i dla kogo?

Kolejny element tarczy antykryzysowej to tak zwane świadczenie postojowe, czyli po prostu pomoc finansowa w związku z przestojem spowodowanym epidemią koronawirusa. Kwota świadczenia to 2080 złotych (80 procent minimalnego wynagrodzenia). Samozatrudnieni rozliczający się w formie karty podatkowej otrzymają świadczenie postojowe w wysokości 1300 złotych, a zleceniobiorcy, których przychód z umów cywilnoprawnych nie przekracza 1300 złotych miesięcznie (czyli 50 procent minimalnego wynagrodzenia), otrzymają kwotę stanowiącą sumę wynagrodzeń z tytułu umów cywilnoprawnych. Pieniądze wypłacane z tytułu świadczenia postojowego są nieopodatkowane i nieoskładkowane.

Warunkiem uzyskania świadczenia jest to, by przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc, w którym złożymy wniosek, nie przekraczał 15 681 złotych (czyli 3-krotność przeciętnego wynagrodzenia na 2020 rok). Kolejny warunek: rozpoczęcie działalności lub zawarcie umowy cywilnoprawnej musiało nastąpić przed 1 lutego 2020 roku. Natomiast w przypadku osób samozatrudnionych przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku musi spaść o co najmniej 15 procent w stosunku do miesiąca poprzedniego. Co ważne, nie jest konieczne zawieszenie działalności, a jeżeli samozatrudniony zawiesił działalność po 31 stycznia 2020 roku, to i tak może uzyskać postojowe.

Ulgi w rozliczeniach CIT i PIT

Przyjęte przepisy umożliwią podatnikom CIT i PIT, którzy ponoszą negatywne konsekwencje COVID-19, odliczenie straty poniesionej w 2020 roku od dochodu z działalności, uzyskanego w 2019 roku. Warunek: przychód w 2020 roku w stosunku do tego uzyskanego w 2019 roku musi być niższy o co najmniej 50 procent.

Pomoc dla branży turystycznej

Wykupiłeś wczasy marzeń, które z powodu epidemii nie dojdą do skutku? Na zwrot wpłaconej kwoty możesz poczekać do 180 dni od terminu rozwiązania umowy z firmą turystyczną, w której wykupiłeś wakacyjny turnus. Zresztą uchwalona pomoc dla branży turystycznej dotyczy nie tylko zorganizowanych wyjazdów turystycznych, ale również na przykład przedpłaconych wyjazdów na odwołane koncerty czy inne wydarzenia kulturalne i biznesowe, takie jak wszelkiego typu wystawy, kongresy, imprezy plenerowe itp. Sejm przegłosował również zapis, że klienci będą mogli skorzystać z voucherów na realizację imprezy turystycznej w ciągu roku od dnia, w którym miała odbyć się impreza odwołana w związku z epidemią.

Dofinansowanie pracowników

Oprócz tego Sejm przegłosował również szereg zmian i ulg dla większych firm i przedsiębiorstw, do których należy mmiędzy innymi możliwość dofinansowania wynagrodzeń pracowników firm, których obroty spadły o 30, 50 lub 80 procent. Zależnie od progu spadku obrotów firmy takie mogą otrzymać dofinansowanie wynagrodzeń w kwocie odpowiednio: 50 procent, 70 procent lub 90 procent płacy minimalnej.

Tutaj skupiliśmy się przede wszystkim na tych elementach, które są istotne dla indywidualnych osób, samozatrudnionych i małych firm oraz konsumentów. Więcej szczegółów na temat tarczy antykryzysowej znajdziecie na stronach serwisu Rzeczypospolitej Polskiej: **https://www.gov.pl/web/koronawirus/wiadomosci**

GDZIE SKŁADAĆ WNIOSKI

W chwili przekazania niniejszego wydania do druku wiadomo było, że:

- Osoby spełniające warunki do tego, by otrzymać świadczenie postojowe, będą musiały złożyć wniosek do ZUS, ale wzór wniosku nie był jeszcze przygotowany.
- Przedsiębiorcy zainteresowani dofinansowaniem zatrudnienia (pomoc ze środków FGŚP - Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych) mogą składać wnioski elektronicznie do dyrektorów Wojewódzkich Urzędów Pracy.
- Rozliczenie straty z 2020 roku odliczymy od dochodów z roku 2019 w formie korekty zeznania podatkowego za rok 2019.
- Wnioski dotyczące czasowego zwolnienia ze składek do ZUS powinny być składane do ZUS przez płatnika składek nie później niż do dnia 30 czerwca 2020 roku.

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ!

*Cyberprzestępcy nie próżnują i wykorzystują każde istotne wydarzenie do tego by próbować **oszukać niewinnych ludzi**. Aktualnie na czasie jest pandemia. Jakie triki stosują? Na co uważać?*

W okresie pandemii bardzo istotny jest dostęp do informacji, każdy powinien wiedzieć, jaka jest aktualna sytuacja, jakie obowiązują zasady na przykła w zakresie przemieszczania się itp. Rządy wykorzystują do tego celu różne środki przekazu: media, internetowe serwisy rządowe czy komunikaty wysyłane w postaci SMS-ów.

Najpopularniejsze ataki – phishing

Najpopularniejszą metodą ataków stosowanych przez cyberprzestępców jest phishing, czyli wysyłanie masowo – różnymi drogami – fałszywych wiadomości, które mogą wyglądać na przykład jak rządowe powiadomienia dotyczące pandemii, prośby o datki dla szpitali na maseczki, żele antybakteryjne itp., a które zawierają link do strony zawierającej złośliwy kod. Przykładowo eksperci ds. bezpieczeństwa danych zwracają uwagę na dość częsty atak spamerów podsyłających plik PDF o nazwie CoronaVirusSafety.pdf lub podobnej. Plik ten ma ponoć zawierać przydatne informacje związane z pandemią COVID-19, w rzeczywistości zawiera złośliwy kod. Kod ten próbuje wyłudzić od ofiar ataku najczęściej wrażliwe dane logowania do systemów bankowości elektronicznej. Gdy otrzymamy taką wiadomość, absolutnie nie otwierajmy załącznika.

Od momentu, gdy pandemia COVID-19 istotnie zmieniła nasze życie codzienne, ataki próbujące za pomocą fałszywych wiadomości na temat koronawirusa wyłudzić nasze dane dramatycznie przybrały na sile. Dobra wiadomość jest taka, że ich intensywność spotkała się z reakcją zespołów odpowiedzialnych za cyberbezpieczeństwo (takich jak na przykład CERT Polska – patrz ramka) i operatorów telekomunikacyjnych. 23 marca 2020 roku CERT ogłosił, że wspólnie z działającymi w Polsce operatorami telekomunikacyjnymi rozpoczyna walkę ze stronami wyłudzającymi dane. CERT będzie publikować listę domen wykorzystywanych do ataków phishingowych, a operatorzy będą korzystać z tej listy i automatycznie blokować dostęp użytkownikom do tych domen. Dzięki tej współpracy użytkownicy będą chronieni automatycznie – nie musimy niczego instalować ani zmieniać w konfiguracji komputera, tabletu czy telefonu. Jeżeli na przykład do naszej skrzynki trafi wiadomość kierująca do złośliwej domeny wykorzystywanej przez cyberprzestępców, to jest duża szansa, że nawet po kliknięciu na otrzymany link w przeglądarce nie otworzy nam się złośliwa strona. Zachowajmy czujność i stosujmy się do prostych zasad opisanych w ramce. Cyberprzestępcy również nie próżnują i stale zmieniają miejsca w sieci, z których przeprowadzają ataki. Ponadto nawet zablokowanie wszystkich domen (co jest nierealne w praktyce) wciąż pozostawia możliwość przeprowadzania ataków za pomocą adresów IP, a nie adresów domen.

Fake news w czasach pandemii

Fałszywe informacje rozsyłane przede wszystkim za pośrednictwem mediów społecznościowych od zawsze były problemem, ale teraz w czasach epidemii zjawisko to bardzo się nasiliło. Fałszywe informacje to również narzędzie wykorzystywane przez cyberprzestępców, którzy żerując na ludzkiej naiwności, próbują skłonić ludzi do niebezpiecznych zachowań skutkujących utratą danych czy pieniędzy. Pamiętajmy, żeby informacje na interesujący nas temat zdobywać wyłącznie z zaufanych źródeł. Sensacyjne doniesienia na przykład o zamykaniu miast czy innych „rządowych" działaniach publikowane na Facebooku to fałszywki. Prawdziwe komunikaty rządowe, aktualne informacje i zalecenia związane z pandemią, wysyłane są za pośrednictwem oficjalnych kanałów informacyjnych, takich jak serwis internetowy Rzeczypospolitej Polskiej (www.gov.pl) czy aplikacja mobilna RSO – Regionalny System Ostrzegania (**bit.ly/KS-RSO**).

KILKA ZASAD SKUTECZNEJ OBRONY

Stosuj się do poniższych zasad, a znacznie zminimalizujesz ryzyko ataku:

- Nie klikaj na żadne linki otrzymane drogą SMS-ową
- Jeżeli otrzymujesz e-mail od osoby, której nie znasz, nie klikaj na żadne odsyłacze
- Jeżeli link otrzymałeś od znajomego, ale wiadomości się nie spodziewałeś, zweryfikuj (na przykład dzwoniąc do znajomego), czy faktycznie wiadomość została przez nią/niego nadana.
- Ani rząd, ani szpitale, czy jakiekolwiek służby (Policja, straż pożarna, wojsko etc.) NIGDY nie proszą o jakiekolwiek datki czy pomoc w wiadomości SMS. Ignoruj takie wiadomości.
- Nie daj się nabrać na żadne „pilne terminy". Wiadomości SMS z żądaniem wpłaty drobnych (kilka zł) kwot bo wkrótce odetną prąd, gaz itp. to ściema!

INFORMACJE CERT POLSKA

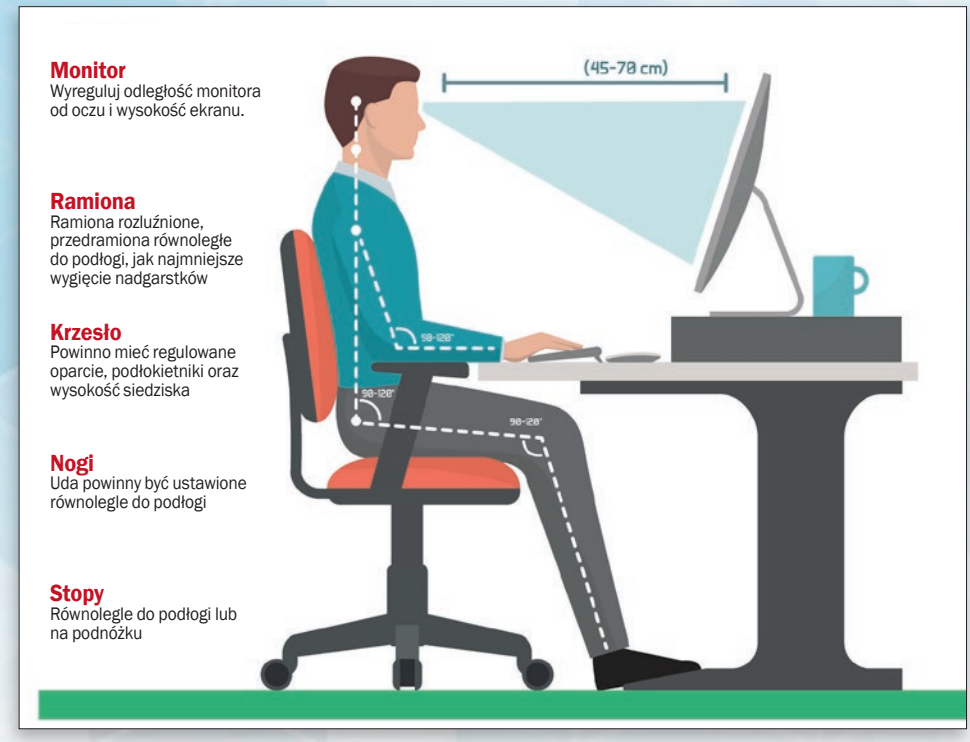
Zespół **CERT Polska** (CERT to skrót z Computer Emergency Response Team) to działający w strukturach NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa) pierwszy polski zespół odpowiedzialny za reagowanie na incydenty i ataki cybernetyczne w polskim internecie. Działa od 1996 roku i jest obecnie jednym z najbardziej doświadczonych podmiotów specjalizujących się w analizie cyberbezpieczeństwa. Jeżeli korzystacie z Twittera, śledźcie tweety z kanału @CERT_Polska – to najszybsza droga, którą zostaniemy powiadomieni o nowych zagrożeniach. Oprócz tego zespół CERT Polska publikuje ważne komunikaty dotyczące cyberbezpieczeństwa polskich internautów na własnej stronie – warto co jakiś czas na nią zaglądać: **https://www.cert.pl**

ZADBAJ O DOBRE STANOWISKO

*Konieczność przebywania w domu wymusiła na wielu z nas przejście z pracy biurowej na pracę zdalną. Jak przygotować sobie **stanowisko biurowe w domu**, by możliwie komfortowo pracować?*

Przede wszystkim powinieneś zadbać o to, by nie pracować na meblach typowo wypoczynkowych. Owszem, wygodna kanapa czy głęboki fotel i laptop na kolanach to może i dobry pomysł na kilkadziesiąt minut surfowania po sieci, ale nie na pracę wykonywaną 8 godzin dziennie przez 5 dni w tygodniu. Dobre krzesło biurowe z regulacją wysokości i podparcia pleców oraz biurko zapewniające wygodną powierzchnię roboczą to podstawa. Dobre krzesło do pracy przy komputerze powinno nie tylko zapewniać wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów, ale też powinno być wyposażone w regulację: wysokości siedziska – 40–50 cm od podłogi, wysokości oparcia, pochylenia oparcia. Również podłokietniki powinny mieć regulowaną wysokość, a płyta siedziska powinna być tak wyprofilowana, by była odpowiednio dopasowana do odcinka udowego nóg. Zwróćmy też uwagę na oparcie – powinno ono być dopasowane do naturalnego wygięcia kręgosłupa. Jeżeli podczas pracy oparcie jest na tyle niewygodne, że zmusza cię do intuicyjnego odrywania pleców od niego i garbienia się, zmień krzesło.

Niezłym pomysłem na uczynienie domowego stanowiska pracy wygodniejszym jest podnóżek, pozwala on stopom spoczywać w naturalnej pozycji, pod warunkiem że kąt nachylenia podnóżka nie będzie większy niż 15 stopni.



Prawidłowe ułożenie ciała

To może wydawać się trywialne, ale jeżeli zadbasz o prawidłowe ułożenie ciała podczas pracy, twoje plecy, szyja, nadgarstki i stawy ci za to podziękują. Podczas pracy z komputerem istotne jest ułożenie rąk. Ustaw wysokość stołu i podłokietników w krześle biurowym tak, by ręce i dłonie miały podparcie, a kąt pomiędzy ramieniem i przedramieniem był nie mniejszy niż kąt prosty (zalecane wartości to od 90 do 120 stopni). Unoszenie rąk nad klawiaturą przez godzinę jest męczące, a co dopiero 8 godzin. Dłonie powinny spoczywać na klawiaturze w sposób naturalny. Podobnie z kontrolą myszy. Dłoń na niej powinna się opierać tak, by ruch kursora na ekranie angażował jak najmniej wysiłku mięśni i stawów w nadgarstku.

Również monitor komputera czy ekran laptopa powinien być tak ustawiony, by kąt obserwacji wynosił 20–50 stopni w dół od linii poziomej prowadzonej na wysokości oczu. Dzięki temu zminimalizujesz obciążenie oczu i karku.

Pamiętaj o przerwach

Po każdej godzinie pracy przy komputerze eksperci od ergonomii zalecają zrobienie 5-minutowej przerwy. Przy czym przerwa nie polega na tym, że przełączysz się z Excela na Facebooka. Wstań z krzesła i wykonaj kilka prostych ćwiczeń fizycznych na rozluźnienie mięśni. Najważniejsza jest zmiana rodzaju obciążenia. Wystarczy kilka przysiadów, parę wspięć na palce, rozruszanie nadgarstków i łokci czy po prostu przeciągnij się kilka razy.

Oświetlenie

Spędzając wiele godzin przy komputerze w domu, powinniśmy zadbać również o odpowiednie oświetlenie domowego biura. Przede wszystkim zadbaj o to, by oświetlenie twojego miejsca pracy składało się z przynajmniej dwóch źródeł światła. Jedno ze źródeł powinno dawać łagodne, rozproszone światło, drugie powinno być źródłem punktowym skierowanym w miejsce, gdzie potrzebujemy dobrego światła (np. ułożone na biurku dokumenty).

Komputer Świat od 1998 roku

Adres redakcji: 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 49
internet: www.komputerswiat.pl, forum.komputerswiat.pl
e-mail: redakcja@komputerswiat.pl

Agnieszka Serafinowicz: autorka tekstów

Rafał Kamiński: redaktor naczelny
Tomasz Paczuski: z-ca redaktora naczelnego, szef wydania drukowanego
Agnieszka Al-Jawahiri: z-ca redaktora naczelnego, szef wydań specjalnych

Jolanta Rososińska: korekta
Robert Dobrzyński: dyrektor artystyczny
Mariusz Rybak: redaktor graficzny

ringier axel springer

Wydawca: RINGIER AXEL SPRINGER POLSKA Sp. z o.o.
Członek Izby Wydawców Prasy i Związku Kontroli Dystrybucji Prasy
www.ringieraxelspringer.pl, asp@axelspringer.pl
Adres: 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 49
tel. 22 2320000, 22 2320001

Prezes Zarządu: Mark Dekan
Prezes Honorowy: Wiesław Podkański
Dyrektor Generalny: Marcin Biegluk
Dyrektor Wydawniczy: Paweł Paczuski
Dyrektor Finansowy: Krzysztof Stopa
Dyrektor Sprzedaży: Mariusz Wąsiński
Dyrektor Marketingu: Olga Korolec

media impact

Biuro reklamy: Media Impact
reklama.warszawa@mediaimpact.pl
tel. (12) 2600200 (BOK)

Business Project Manager: Paweł Bulwan
Dział personalny: Monika Remiszewska
Księgowość: Katarzyna Fita (dyrektor)
Kolportaż: Rafał Kamiński (dyrektor)
Produkcja: Mariusz Gajda
Druk: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Wyszków

Prenumerata i egzemplarze archiwalne:
www.literia.pl

Zdjęcia na okładce: Ipopba, Worldofstock, Marchmeena29: iStockphoto.com

Sprzedaż internetowa: www.literia.pl
Prenumerata zagraniczna: www.literia.pl
E-wydania: ksplus.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń

Zabroniona jest bezumowna sprzedaż czasopisma po cenie niższej od ceny detalicznej ustalonej przez wydawcę. Sprzedaż numerów aktualnych i archiwalnych po innej cenie jest nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną.

Fot. Marina Strizhak/123rf.com, Irina Strelnikova/iStockphoto.com